

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu yang dilaksanakan secara terencana dan cermat. Adapun tujuan dari metode penelitian ini adalah untuk mendapatkan data, fakta dan simpulan sehingga dapat memahami, menjelaskan, meramalkan dan mengendalikan keadaan yang sedang di teliti. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre experimental dengan bentuk One-Group Pretest-Posttest Design yang dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol dengan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. (Sugiyono, 2017)

Diagram 3.1 Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design

$O_1 \text{ ————— } X \text{ ————— } O_2$ (Sugiyono, 2017)

Keterangan:

O_1 : pretest sebelum perlakuan diberikan

O_2 : posttest setelah perlakuan diberikan

X: perlakuan *hypnobirthing*

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu :

1. Variabel independen

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen. Menurut sugiyono (2017). Dalam penelitian ini variabel independennya adalah *Hypnobirthing*

2. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas menurut sugiyono (2017). Dalam penelitian ini varia dependennya adalah kecemasan.

C. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional

1. Definisi konseptual

Definisi konseptual adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya atau antara variabel satu dengan variabel lain dari masalah yang akan diteliti menurut Notoadmojo (2012). Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah variabel *hypnobirthing* terhadap kecemasan.

2. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah Batasan pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti yang bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrument yang digunakan (alat ukur). Menurut Notoadmojo (2012), primigravida adalah Ibu hamil pertama ($G_1P_0A_0$). Trimester III adalah usia kehamilan antara 29 minggu sampai dengan 36 minggu.

Tabel 3.1
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	<i>Hypnobirthing</i>	Serangkaian asuhan kebidanan holistik yang dilakukan peneliti berupa pemberian hypnosis kepada ibu hamil primigravida trimester III yang kemudian dilanjutkan dengan self hypnosis selama 7 hari oleh klien sendiri di rumahnya.	-Menggunakan SOP -Lembar observasi	Terhypnosys	Nominal

2	Kecemasan pada ibu hamil primigravida	Respon emosional seperti gugup, kecemasan, berfikiran buruk, banyak keringat, jantung berdekap kencang, dan lain sebagainya pada wanita hamil yang akan diukur sebelum dan setelah mendapatkan intervensi (<i>hypnobirthing</i>). Tingkat kecemasan akan diukur sebelum dan sesudah intervensi.	Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> (SAS/SRAS) yang akan dipergunakan sebelum dan sesudah intervensi	Skor 20-44 : kecemasan ringan Skor 45-59 : kecemasan sedang Skor 60-74 : kecemasan berat Skor 75-80 : kecemasan panik	Ordinal
---	---------------------------------------	---	--	--	---------

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah ibu hamil primigravida (kehamilan pertama) yang trimester III yang tercatat di BPM Bidan A Kab. Bandung dari bulan Maret s/d April 2023. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara tertentu, dalam penelitian ini peserta diambil sesuai kriteria yang ditetapkan peneliti. Responden yang diambil dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang telah ditetapkan yakni:

a. Kriteria Inklusi:

- 1) Kehamilan pertama (G1P0A0) trimester III
- 2) Kehamilan normal
- 3) Belum pernah mengikuti hypnobirthing
- 4) Tidak sedang mendapatkan terapi lain

b. Kriteria Eksklusi:

- 1) Hamil dengan kegawatdaruratan
- 2) Skrining Zung 20-44 (Normal)

Untuk jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 partisipan sesuai dengan teorinya Gay dan Diehl yang ditulis dalam bukunya Indrawan & Yaniawati (2014) bahwa dalam penelitian eksperimental, jumlah sampel minimum adalah 15 responden. Sebelum dijadikan responden sebagai subjek penelitian, diadakan skrining terlebih dahulu. Pada ibu hamil primigravida trimester III dengan skor 20-44 (normal), tidak akan diambil sebagai responden/subjek penelitian.

c. **Kriteria *Drop Out***

- 1) Data responden tidak bisa diambil
- 2) Responden yang ikut berpartisipasi, tetapi tidak mengikuti program yang sudah peneliti agendakan.

Untuk mengatasi responden yang tidak dapat mengikuti prosedur penelitian sampai akhir, peneliti menambah jumlah responden 3 orang sehingga jumlah responden menjadi 18 orang.

E. **Teknik Pengumpulan Data**

Setelah mendapatkan persetujuan komite etik, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Teknik pengumpulan data primer, sesuai dengan desain penelitian yang digunakan yaitu dengan adanya pretest dan posttest. Tahapan pengumpulan data tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. **Penjelasan penelitian dan pengisian *informed consent***

Pada *informed consent* dijelaskan kepada responden penelitian tentang prosedur yang akan dilakukan dan lamanya waktu yang dibutuhkan dalam proses pengambilan data dari responden penelitian serta cinderamata yang akan diterima responden penelitian sebagai kompensasi waktu dan tenaga yang telah diberikan oleh responden penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam tahap ini adalah lembar *informed consent* yang akan ditandatangani oleh responden penelitian apabila bersedia.

2. Tes awal (*pretest*)

Tes awal dilakukan sebelum treatment. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh responden penelitian. Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS/SRAS). Waktu yang dibutuhkan dalam pengisian *pretest* ini adalah sekitar 10 sampai dengan 15 menit. Tes awal ini dilakukan setelah ibu menandatangani *informed consent*.

3. Intervensi

Intervensi di sini adalah dilakukannya terapi *hypnobirthing* kepada responden yang dilakukan di tempat praktek Bidan A. Prosedur terapi *hypnobirthing* ini sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Sebelumnya responden ditanya apakah sudah makan apa belum, apabila belum peneliti memberikan susu hamil agar responden tidak dalam kondisi lapar
- 2) Pengisian *informed consent*

b. Pelaksanaan

- 1) Penjelasan teknis *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* dilakukan didalam ruangan yang nyaman dan wangi, kurang lebih selama 50-60 menit.
- 2) Yang melakukan *hypnobirthing* adalah peneliti. Peneliti dengan kompetensi yang dimiliki sebagai fasilitator *hypnobirthing* tersertifikasi *Certified Hypnotic-Birthing Practitioner* (CHP) tahun

2015 dengan nomor MH10-062/2015/CHP/0051 dan sudah biasa memberikan terapi *hypnobirthing* di tempat praktek bidan A.

c. Penutupan

Setelah selesai *hypnobirthing* akan dilanjutkan self hypnosis oleh responden penelitian di rumah masing-masing dengan dibekali panduan *hypnobirthing*. Panduan self hypnosis ini berupa selebar kertas yang berisi tentang SOP. *Hypnobirthing* dan afirmasi positif dengan referensi dari modul pelatihan *Certified Hypnotic-Birthing Practitioner* (CHP) tahun 2015 seperti ini : “*kehamilan adalah anugerah terindah dalam hidupku, Aku sangat bahagia dengan hadirnya janin dalam kandunganku, Aku merasa percaya diri selama hamil, menjalani masa kehamilan yang tenang dan menyenangkan...makin besar kehamilanku, makin bahagia perasaanku.....sampai nanti persalinanku terjadi...proses persalinanku berjalan cepat, sangat lancar dan sangat nyaman, bayiku sehat akupun juga sehat...”*.

Afirmasi tersebut akan diucapkan oleh responden penelitian saat melakukan self hypnosis di rumah masing-masing. Setiap hari peneliti akan melihat proses *self hypnosis* yang dilakukan oleh responden dengan mengunjungi rumah responden sampai hari ke 6 dan saat hari ke 7 responden datang ke tempat bidan A desa Mangunjaya kecamatan Arjasari untuk melakukan self hypnosis di tempat bidan A dan mengisi kuisioner posttest dan menerima cinderamata dari peneliti.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur (Notoadmojo, 2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini kuisisioner *Zung Self -Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) yang merupakan kuisisioner baku dalam Bahasa Inggris yang dirancang oleh William WK Zung. Kemudian kuisisioner ini telah dialih ke bahasakan ke dalam Bahasa Indonesia dan dijadikan sebagai alat pengukur kecemasan yang sudah teruji validitasnya. Uji validitas kuisisioner ini telah dilakukan dengan nilai validitas 0,66 yang meningkat menjadi 0,74 pada pasien yang didiagnosis gangguan kecemasan. *Zung Self-rating anxiety scale* mempunyai nilai alpha cronbachh 0,85 (Nuriani dkk, 2016)

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah suatu nilai yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan untuk sebagai alat pengumpulan data (Notoadmojo, 2012). Dasar pengambilan keputusan uji reliabilitas Kecemasan kuisisioner ZSAS adalah Reliabel jika nilai r alpha $>$ r table. Nilai r alpha pada kuisisioner Zung adalah sebesar 0,965 (Haryana, 2012) dalam (Siti Hotijah, 2019).

G. Analisis Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariate bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoadmojo, 2012). Dalam penelitian

ini analisa univariatnya adalah karakteristik dari usia dan Pendidikan responden, gaya hidup sehat, istirahat, nutrisi, olahraga, dukungan sosial.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variable yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmojo, 2012). Raharjo, Sahid (2015) menuturkan bahwa dalam analisis statistik parametrik, data berdistribusi normal adalah suatu keharusan sekaligus merupakan syarat mutlak yang harus dipenuhi. Untuk mengetahui suatu data berdistribusi normal atau tidak maka dilakukan uji normalitas. Uji normalitas pada data dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro Wilk. Masih menurut Raharjo, Sahid (2015), salah satu cara untuk mendeteksi kenormalan sebuah data dapat dilakukan dengan teknik Saphiro Wilk. Uji Saphiro Wilk pada umumnya dipakai untuk sampel yang jumlahnya kurang dari 50 data. Sementara untuk data yang lebih besar yaitu lebih dari 50 data maka menggunakan uji Kolmogorof Smirnov.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired sample t test*. Raharjo, Sahid (2015) menjelaskan bahwa uji *paired sample t test* merupakan bagian dari uji hipotesis komparatif atau uji perbandingan dan merupakan bagian dari analisis statistik parametrik. Uji *paired sample t test* bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua kelompok yang saling berpasangan.

Menurut Singgih Santoso (2014) dalam Raharjo, Sahid (2015), kriteria pengambilan keputusan hasil uji *paired sample t test* berdasarkan nilai signifikansi sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- b. Sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak

H. Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini terdiri dari tahapan berikut ini:

1. *Editing*

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner.

2. *Coding*

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan

3. *Entry*

Entry adalah memasukkan data berupa kode (angka atau huruf) ke dalam *software* computer

4. *Cleaning*

Cleaning adalah mengecek Kembali semua sumber data untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan lain sebagainya.

I. Prosedur Penelitian

Peneliti membuat tiga tahapan dalam penelitian ini yaitu:

1. Tahap Persiapan Penelitian

Pada tahap ini peneliti melakukan perencanaan penelitian dengan tema yang diminati, kemudian melakukan studi pendahuluan, konsultasi dengan pembimbing, dan menentukan instrumen penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Dalam tahap ini, peneliti mengklasifikasikan sesuai dengan kriteria sample yang telah ditentukan yaitu ibu hamil primigravida trimester III. Setelah itu dilakukan *informed consent*, *pretest*, dan pelaksanaan *hypnobirthing*. Saat pasien pulang akan membawa panduan untuk melakukan *self hypnosis* di rumahnya masing – masing selama 6 hari dengan didampingi oleh peneliti/tim dan pada hari ke-7 responden melakukan *self hypnosis* di tempat praktek Bidan A serta mengisi kuesioner *posttest* dan menerima cinderamata dari peneliti.

3. Tahap Akhir Penelitian

Pada tahap ini, data yang di dapat dari tahap pelaksanaan penelitian diolah, dianalisis dan dibuat kesimpulan penelitian. Setelah ada kesimpulan penelitian maka dibuat rekomendasi berdasarkan hasil penelitian kepada pihak-pihak terkait sesuai tujuan dan manfaat penelitian.

J. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada bulan 30 Mei 2023 sampai dengan bulan 10 Juni 2023. Untuk tempat penelitian dilaksanakan di PMB (Praktek Mandiri Bidan) A desa Mangunjaya Arjasari.

K. Etika Penelitian

Peneliti memahami bahwa setiap penelitian yang berhubungan dengan manusia tidak boleh bertentangan dengan etika agar hak partisipan dapat terlindungi. Kuesioner diberikan pada partisipan penelitian dengan menekankan pada etika penelitian.

Langkah-langkah etis sebelum pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

1. *Ethical Clearance*

Penelitian ini akan dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Universitas Aisyiyah Bandung.

2. *Informed Consent*

Setiap responden yang akan terlibat dalam penelitian ini diberikan lembar persetujuan, agar dapat mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampaknya selama proses penelitian ini berlangsung. Jika Responden penelitian bersedia ikut dalam penelitian ini, maka akan menandatangani lembar persetujuan, dan jika menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

3. *Confidentiality*

Peneliti menjamin atas kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dan hanya data tertentu yang akan dilaporkan oleh peneliti.

4. *Benefit*

Dalam penelitian ini terdapat keuntungan atau manfaat yang diperoleh subjek penelitian yaitu:

- a. Peneliti melakukan *hypnobirthing* tanpa memungut biaya kepada responden
- b. Responden mendapatkan pengetahuan dan skill tentang *hypnobirthing* dan *self hypnosis*
- c. Responden mendapatkan cinderamata

5. Justice

Semua partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini, akan diperlakukan secara adil dan diberi hak yang sama.